

Informationsbroschüre

Posttraumatischer Stress: Eine normale Reaktion auf abnorme Erlebnisse

Einleitung

Ein traumatisches Erlebnis ist ein seelischer Schock. Es ist schwer zu begreifen, was einem passiert ist, und damit fertig zu werden. Nach einem traumatischen Erlebnis haben fast alle Menschen unangenehme Gefühle, Gedanken und körperliche Empfindungen. Es kann recht lange dauern, bis diese wieder abklingen. In der Zeit nach einem traumatischen Erlebnis kommen einem ungewollt Bilder, Geräusche, andere Empfindungen und Gedanken an das Trauma in den Kopf, auch wenn man versucht, sie beiseite zu schieben. Das kann verwirrend und erschreckend sein. So mögen Sie sich fragen, ob Sie jemals über das traumatische Ereignis hinwegkommen werden, ob Sie sich selbst nicht mehr im Griff haben oder ob Sie gar verrückt werden. Solche Sorgen sind vollkommen verständlich. Wie Sie jedoch in diesem Informationsblatt erfahren werden, sind Ihre Gedanken, Gefühle und Empfindungen eine *normale Reaktion auf Stress*. Sie zeigen, dass Ihr Körper und Ihr Verstand daran arbeiten, mit dem traumatischen Erlebnis fertig zu werden.

Auf ein traumatisches Erlebnis reagiert jeder Mensch auf seine eigene Art und Weise. Trotzdem gibt es Reaktionen, die bei vielen gleich sind. In diesem Informationsblatt werden einige dieser typischen Reaktionen beschrieben. Wahrscheinlich werden Sie feststellen, dass auch Sie viele dieser Reaktionen erlebt haben oder noch erleben. Bitte lesen Sie das Informationsblatt aufmerksam durch, um festzustellen, welche Teile hiervon besonders auf Sie zutreffen. Das Informationsblatt ist für Sie, so können Sie gern Sätze unterstreichen oder Bemerkungen an den Rand schreiben. Beim nächsten Termin mit Ihrem Therapeuten werden Sie Gelegenheit haben zu besprechen, inwiefern die Informationen auf Sie zutreffen und was Sie darüber denken.

1. Gefühl der Gefahr

Die unmittelbarste und auffälligste Reaktion nach einem traumatischen Erlebnis ist das *Gefühl, dass Gefahr droht*, man hat Angst oder macht sich Sorgen. Nach einem traumatischen Erlebnis wird das Gefühl, dass Gefahr droht, vor allem auf zwei Weisen erlebt:

1. durch ungewolltes Wiedererleben von Teilen des traumatischen Ereignisses (mehr darüber unter Punkt 2);
2. durch körperliche Unruhe, Schreckhaftigkeit und erhöhte Wachsamkeit (mehr darüber unter Punkt 3).

Das Gefühl der Gefahr hat zwei Quellen. Zum einen ist es eine direkte Folge davon, dass Sie selbst oder eine andere Person einer gefährlichen, vielleicht lebensbedrohlichen Situation ausgesetzt waren. Wenn Sie bestimmte *Auslöser oder Reize* an das traumatische Erlebnis erinnern, werden Sie automatisch das Gefühl der Gefahr bekommen, und z.B. wieder Bilder von dem Erlebnis vor sich sehen oder entsprechende körperliche Reaktionen bekommen. Bei manchen Reizen ist dies offensichtlich, weil sie stark an das ursprüngliche traumatische Ereignis erinnern (z.B. wenn man zum Ort zurückkehrt, an dem das Trauma passiert ist). Andere jedoch mögen unsinnig erscheinen und erinnern nur entfernt oder vage an das traumatische Erlebnis (z.B. das Aufblitzen einer bestimmten Farbe, ein gewisser Geruch, eine Lichtveränderung, eine Temperaturveränderung, der Klang einer Stimme). Solche Reize sind oft schwer als Auslöser von Erinnerungen zu erkennen, und die Erinnerungen, die körperliche Erregung oder die Angstgefühle scheinen aus heiterem Himmel zu kommen. Wenn man die Auslöser erstmal erkannt hat, kann man die eigene automatische Reaktion viel besser verstehen und sie abbauen lernen. Daran werden Sie im Laufe der Therapie arbeiten.

Zum anderen entsteht das Gefühl der Gefahr dadurch, dass viele Menschen die Welt nach einem traumatischen Erlebnis anders betrachten. Sie haben ein verändertes Gefühl davon, was sicher ist und was nicht, und es dauert oft einige Zeit, ehe Sie sich überhaupt wieder sicher fühlen. So haben auch Sie das Gefühl, dass das Leben voller Gefahren ist und dass man nie weiß, wann wieder ein Unglück passiert. Dieses erhöhte Gespür für Gefahr kann teilweise daher kommen, dass das traumatische Erlebnis Sie für *echte* Gefahren aufmerksamer gemacht hat. Es kommt jedoch auch häufig vor, dass Sie aufgrund der Angst, die das Trauma ausgelöst hat, *überschätzen*, wie gefährlich das Leben ist. Nehmen wir als Beispiel einen Verkehrsunfall: Sie wussten vorher, dass Verkehrsunfälle passieren, haben aber vielleicht nicht geglaubt, dass Ihnen je einer zustoßen wird. Nachdem Sie einen schlimmen Unfall erlebt haben, erscheint es Ihnen dann, als ob an jeder Kreuzung oder jeder Kurve ein Unfall droht. Auch als Mitfahrer haben Sie das Gefühl, dass Sie keinen Moment lang Ihre Augen von der Straße abwenden dürfen. In Wirklichkeit ist jedoch ein Unfall nicht wahrscheinlicher als vorher. Aber es *erscheint* Ihnen sehr wahrscheinlich, dass sich ein Unfall wiederholt. Verständlicherweise führt diese veränderte Sichtweise des Risikos dazu, dass sich Ihr Gefühl der Gefahr noch verstärkt. In der Therapie werden Sie mit Ihrem Therapeuten darüber sprechen, wie Sie prüfen können, ob bei Ihnen solche gefühlsmäßigen Überschätzungen von Gefahr vorliegen und wie Sie diese überwinden können.

2. Wiedererleben

Nach einem Trauma erleben Menschen oft einzelne Teile des traumatischen Erlebnisses immer wieder. So kommen Ihnen vielleicht plötzlich unerwartet Bilder oder Geräusche aus dem Erlebnis in den Kopf, oder Sie nehmen die gleichen Gerüche, den gleichen Geschmack oder die gleichen körperlichen Empfindungen (wie z.B. Kälte, Schmerz) wahr. Oder Sie haben plötzlich die gleichen Gefühle oder Gedanken wie während des Traumas.

Manchmal ist das *Wiedererleben* so lebhaft, dass es so erscheint, als passiere das traumatische Ereignis noch einmal. Vielleicht erleben Sie das Trauma auch in Form von *Alpträumen* wieder. Das *Wiedererleben* kommt über einen, ob man es will oder nicht. So können Sie das Gefühl entwickeln, dass Sie keine Kontrolle mehr darüber haben, wie Sie sich fühlen, woran Sie denken oder was Sie empfinden, weder am Tag noch in der Nacht.

Es ist eine verständliche Reaktion, wenn man das unangenehme Wiedererleben des Traumas so schnell wie möglich beiseite schieben und an etwas anderes denken will. Leider hilft dies im Allgemeinen nicht. Wenn Sie versuchen, die ungewollten Erinnerungen an das Trauma aus Ihrem Kopf zu verdrängen, so werden Sie sie dadurch nicht los, sondern machen sie wahrscheinlich noch hartnäckiger. Ihr Therapeut wird Ihnen dabei helfen, andere Wege zu finden, mit ihnen umzugehen.

Wie Ihr Therapeut Ihnen genauer erklären wird, ist das Wiedererleben ein Zeichen davon, dass das traumatische Erlebnis im Gedächtnis in unverarbeiteter, ungeordneter Form gespeichert ist – anders als die Erinnerung für andere Erlebnisse. Das traumatische Erlebnis wird deswegen besonders leicht aus dem Gedächtnis abgerufen und wird dann in „Rohform“ wiedererlebt, so als wenn alles noch einmal passieren würde, statt als Erlebnis aus der Vergangenheit. Gleichzeitig ist die Erinnerung an das Erlebnis oft nur bruchstückhaft. Eventuell können Sie Teile davon gar nicht erinnern, oder Sie sind sich nicht sicher, in welcher Reihenfolge alles passiert ist. Das macht die Erinnerung natürlich besonders verwirrend und belastend, ist jedoch auch ein Zeichen dafür, dass die Erinnerung an das traumatische Erlebnis noch in unverarbeiteter Form gespeichert ist. *Das Wiedererleben wird weniger lebhaft und seltener, wenn das Gedächtnis für das Erlebnis verarbeitet und geordnet wird. Daher besteht ein Teil der Therapie darin, das traumatische Erlebnis durchzugehen und zu besprechen.*

3. Körperliche Erregung

Eine weitere häufige Reaktion auf ein traumatisches Erlebnis ist *körperliche Erregung*, mit Nervosität und Unruhe, erhöhter Wachsamkeit, Zittern, Schreckhaftigkeit, Reizbarkeit oder Schlafstörungen. Letztere können sich darin äußern, dass Sie schlecht einschlafen können, häufig aufwachen, unruhig schlafen oder schlecht träumen. Wenn man die ganze Zeit angespannt und nervös ist, kann man sich reizbar füh-

len, besonders wenn man nicht genügend Schlaf bekommt. Das kann sich zum Beispiel so auswirken, dass man einen nahestehenden Menschen anfaucht oder aus kleinen Gründen seine Beherrschung verliert.

Die Erregungssymptome werden durch das Gefühl der Gefahr verursacht. Tiere und Menschen reagieren auf vielfältige Art und Weise auf Schreck, Angriff, Bedrohung oder Gefahr. Eine solche Reaktion ist z.B. zu *erstarren*. Sie haben vielleicht schon einmal gesehen, wie eine Katze sich zusammenkauert und ganz still bleibt, wenn sie Angst vor einem Hund hat. Eine zweite mögliche Reaktion ist *wegzulaufen* oder zu *fliehen*. Eine dritte Reaktion ist zu *kämpfen*. Für Flucht und Kampf wird Adrenalin benötigt, dies ist ein Hormon, das von einer Drüse, die sich bei den Nieren befindet, ausgeschüttet wird. Adrenalin mobilisiert den Körper und hilft, dass man in angemessener Weise auf echte Gefahr reagiert.

Nach einem traumatischen Erlebnis ist es möglich, dass Ihr Körper ständig in Alarmbereitschaft bleibt, obwohl das nicht mehr nötig ist. Das Trauma hat Sie gezwungen wahrzunehmen, dass Gefahr in der Welt droht, und Ihr Körper machte sich bereit, dieser Gefahr zu begegnen. Es ist nun so, als ob Ihr Körper noch nicht bemerkt hat, dass die Gefahr vorüber ist, er reagiert weiterhin, als ob er bedroht wird und als ob er jeden Moment kämpfen, fliehen oder erstarren müsste. Aus diesem Grund fühlen Sie sich möglicherweise dauernd auf der Hut, angespannt oder reizbar.

Besonders viel Erregung werden Sie spüren, wenn Sie Situationen, Menschen und Reizen begegnen, die Sie an das traumatische Erlebnis erinnern. Wie oben erwähnt, haben solche Auslöser oft nur eine entfernte Ähnlichkeit mit dem traumatischen Ereignis und es ist notwendig, ihnen durch Selbstbeobachtung auf die Spur zu kommen.

Teilweise werden die Anzeichen der körperlichen Erregung wie Schlafprobleme durch die Dinge verstärkt, mit denen man sie in den Griff bekommen will. Manche solcher Versuche verbessern solche Probleme nicht, sondern machen sie im Gegenteil schlimmer. Ihr Therapeut wird mit Ihnen besprechen, wie Sie am besten damit umgehen sollten.

4. Vermeidung

Das Gefühl der Gefahr, das Wiedererleben von Teilen des Traumas und die körperliche Erregung sind belastend. Deswegen versuchen viele Menschen, sie dadurch in den Griff zu bekommen, dass sie alles vermeiden, was an das traumatische Erlebnis erinnern könnte (z.B. Orte, Personen, Gespräche, bestimmte Kleidungsstücke, Fernsehsendungen), oder sie versuchen, nicht daran zu denken. Oder sie versuchen, die Erinnerungen und Gedanken, die mit dem Trauma verbunden sind, zu unterdrücken oder zu vermeiden. Viele versuchen, mit den schmerzhaften Gefühlen und Gedanken an das Trauma dadurch fertig zu werden, dass sie ihre Gefühle betäuben. Die *Vermeidung* ist ein Weg, um sich vor Dingen zu schützen, die Ihnen jetzt gefährlich erscheinen, und vor Erinnerungen und Gefühlen, die erschreckend und überwältigend erscheinen.

Vermeidung ist oft ein gutes Mittel, um *kurzfristig* Belastung zu vermindern. Wenn sie funktioniert, reduziert die Vermeidung unangenehme Gefühle. Aber sie ist *langfristig* gesehen oft nicht die beste Strategie, um das Trauma zu überwinden. Erstens ist es schwer, die eigenen Gedanken und Gefühle ganz und gar zu vermeiden. Sie kehren immer wieder. Tatsächlich werden Gedanken an das traumatische Erlebnis häufiger und hartnäckiger, wenn man sie mit Gewalt unterdrückt. So bekommt man den Eindruck, die Kontrolle über seine Gedanken und Gefühle immer mehr zu verlieren.

Zweitens vermeidet man oft deswegen, weil man erwartet, dass eine Katastrophe passiert, wenn man sich der Situation aussetzt und seinen Gedanken und Gefühlen freien Lauf lässt. Typische Befürchtungen sind zum Beispiel, dass die Gefühle einen überwältigen und man einen Nervenzusammenbruch bekommen oder dass man wieder eine Gewalttat, einen Unfall oder etwas anderes Schreckliches erleben wird.

Es ist vollkommen verständlich, dass man Dinge vermeidet, von denen man glaubt, dass sie einem schaden könnten. Das Problem dabei ist jedoch, dass die Vermeidung einen daran hindert herauszufinden, dass die Befürchtungen übertrieben sind und dass die Welt nicht so gefährlich ist, wie sie einem nach

einem traumatischen Erlebnis erscheint. So kann das eigene Leben durch die Vermeidung mehr und mehr eingeschränkt werden.

In der Therapie werden Sie mit Unterstützung durch Ihren Therapeuten lernen, nicht mehr vor dem Gefühl der Gefahr und den Erinnerungen an das traumatische Erlebnis „wegzulaufen“, sondern an ihnen zu arbeiten, um so das Wiedererleben und die körperliche Erregung langfristig in den Griff zu bekommen.

5. Gefühlstaubheit/Niedergeschlagenheit

Manche Menschen fühlen sich unwirklich oder wie losgelöst von ihrer Umgebung, wenn sie an das traumatische Ereignis erinnert werden. Viele betäuben ihre Gefühle, negative wie positive, absichtlich, um nicht von ihnen überwältigt zu werden. Eine solche *Gefühlstaubheit* kann zum Beispiel dazu führen, dass Sie sich von den Menschen, die Ihnen nahestehen, entfremdet fühlen. Es mag Ihnen so vorkommen, dass diese Menschen nicht verstehen können, was Sie durchgemacht haben, weil sie es nicht selbst erlebt haben.

Weitere übliche Reaktionen auf ein traumatisches Erlebnis sind *Niedergeschlagenheit*, *Traurigkeit* oder *Depression*. So haben Sie vielleicht Gefühle der Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung, weinen häufig oder denken manchmal sogar daran, sich selbst zu verletzen oder das Leben zu nehmen. *Verlust von Interesse* an anderen Menschen oder an Aktivitäten, die einem sonst Freude gemacht haben, ist eine häufige Folge eines Traumas. Nichts macht einem mehr Spaß. Vielleicht fühlen Sie auch, dass das Leben nicht mehr lebenswert ist, und Ihre Zukunftspläne scheinen nicht mehr wichtig oder sinnvoll zu sein.

Verbunden mit dem Gefühl der Gefühlstaubheit und der Niedergeschlagenheit geben viele Menschen nach traumatischen Erlebnissen Beziehungen zu anderen oder früher bedeutsame Aktivitäten auf. In der Therapie werden Sie gemeinsam mit Ihrem Therapeuten planen, wie Sie Ihr Leben zurückerobern können.

6. Konzentrationsschwierigkeiten

Viele Menschen haben nach einem traumatischen Erlebnis *Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren*. Dies ist auch eine übliche Reaktion auf ein traumatisches Erlebnis. Es ist frustrierend und beunruhigend, wenn man sich nicht darauf konzentrieren oder daran erinnern kann, was um einen herum geschieht. Diese Erfahrung kann dazu beitragen, dass man denkt, sich selbst nicht mehr im Griff zu haben oder verrückt zu werden. Es ist wichtig zu wissen, dass solche Konzentrationsprobleme wieder vorübergehen. Sie kommen dadurch zustande, dass das Gehirn versucht, mit dem traumatischen Erlebnis fertig zu werden. Es arbeitet daran, das Ereignis im Geiste immer wieder durchzugehen, um es zu verarbeiten. So hat man weniger geistige Kraft zur Konzentration auf andere Dinge zur Verfügung. Auch „kostet“ es viel geistige Kraft, die Erinnerungen an das Ereignis ständig aus dem Kopf zu drängen. Je mehr man das traumatische Erlebnis verarbeitet, desto mehr kehrt auch die Konzentration zurück.

7. Kontrollverlust

Die meisten Menschen haben während des traumatischen Erlebnisses das Gefühl, dass sie überhaupt nichts tun konnten, um das Schlimmste zu verhindern. Viele empfinden, dass sie jegliche Kontrolle über ihre Gefühle, ihren Körper, ihre körperliche Sicherheit oder über ihr Leben verloren haben. Wie Sie in dem Abschnitt zum Wiedererleben gelesen haben, ist das Gedächtnis für das traumatische Erlebnis in unverarbeiteter Form gespeichert und so treten Gefühle wie *Kontrollverlust* aus dem traumatischen Erlebnis in der ursprünglichen intensiven Form wieder auf, wenn man an das Trauma erinnert wird. Das Gefühl des Kontrollverlusts kann so intensiv sein, dass man denkt „*Ich werde verrückt*“ oder „*Ich drehe durch*“.

Hinzu kommt, dass viele Menschen darüber beunruhigt sind, dass ihre Gedanken und Erinnerungen an das traumatische Erlebnis ungewollt auftreten. Dies verstärkt das Gefühl, die Kontrolle zu verlieren.

Hier ist es wichtig zu erkennen, dass die ungewollten Erinnerungen oft durch Situationen und Reize ausgelöst werden, die entfernt an das Trauma erinnern. Weiterhin ist es wichtig zu erkennen, dass Versuche, die Erinnerungen mit Gewalt zu unterdrücken, sie oft nur noch häufiger auftreten lassen. Schließlich werden Sie im Laufe der Therapie das traumatische Erlebnis verarbeiten und so Ihr Gedächtnis für das Ereignis verändern, so dass das ungewollte Wiedererleben immer seltener und weniger intensiv auftreten wird.

8. Schuld- und Schamgefühle

In den Wochen und Monaten nach einem traumatischen Ereignis kommt es oft vor, dass Menschen immer wieder darüber nachdenken, was passiert ist, und wie sie den Verlauf der Dinge hätten beeinflussen können. Viele machen sich Vorwürfe, dass sie bestimmte Dinge getan oder nicht getan haben oder dass sie anders hätten reagieren sollen. Dies ist mit Schuld- oder Schamgefühlen verbunden. Es ist so, als ob man versucht, *nach* dem Ereignis in Gedanken alles wieder in Ordnung zu bringen und zum Beispiel zu denken: „Wenn ich nur dieses und jenes getan hätte ...“ oder „Wenn ich nur dies nicht gemacht hätte...“, „...dann wäre alles anders gekommen“.

Viele machen sich auch Vorwürfe, dass sie über das traumatische Ereignis noch nicht hinweggekommen sind. Sie betrachten das als Zeichen ihrer Schwäche oder Unzulänglichkeit, und nicht als normale menschliche Reaktion auf unerträgliche Belastung.

Leider tragen manchmal auch andere Menschen wie Verwandte oder Freunde zu solchen Selbstvorwürfen bei. Denn manche Menschen geben fälschlicherweise den Opfern von Gewalt statt den Tätern die Schuld. Auch verstehen andere Menschen teilweise normale Reaktionen auf traumatische Erlebnisse nicht und sagen deshalb, man solle sich einfach zusammenreißen.

Selbstvorwürfe sind nicht hilfreich, weil sie zu Gefühlen von Hilflosigkeit, Depression und geringem Selbstwert führen. Wenn Sie sich solche Selbstvorwürfe machen, werden Sie sie mit Ihrem Therapeuten besprechen und daran arbeiten.

9. Ärger

Eine weitere, verbreitete Reaktion auf ein traumatisches Ereignis ist *Ärger*. Dieser Ärger bezieht sich oft auf die Person, die verantwortlich dafür ist, dass man verletzt, missbraucht oder in seinem Leben beeinträchtigt wurde. Aber Ärgergefühle können auch hervorgerufen werden, wenn man durch bestimmte Personen oder Situationen an das Trauma erinnert wird, auch wenn diese nichts damit zu tun haben.

So bemerken viele Menschen nach einem Trauma, dass nahestehende Personen (Familie, Freunde, Ehepartner, Kinder) sie ärgerlich machen. Manchmal haben Sie vielleicht *Wutausbrüche* gegenüber den Menschen, die Ihnen am meisten bedeuten. Das ist verwirrend: Warum ist man so ärgerlich auf diejenigen, die man gerne hat? Dies liegt teilweise daran, dass man sich durch das Trauma in einem Zustand hoher Erregung befindet (siehe Punkt 3) und deswegen nicht mehr so gelassen reagiert. Auch kann es sein, dass man im Umgang mit nahestehenden Personen Gefühle von Abhängigkeit, Verletzlichkeit und Hilflosigkeit erlebt, die einen an das Trauma erinnern und deswegen ärgerlich machen.

Manchmal kommt es vor, dass man sich so ärgerlich fühlt, dass man laut fluchen oder jemanden schlagen möchte. Wenn man es nicht gewohnt ist, so ärgerlich zu werden, kommen einem solche Gefühle fremd vor. Man erkennt sich selbst nicht wieder oder weiß nicht, wie man mit dem Ärger fertig werden soll. Hier ist es wichtig zu erkennen, dass der Ärger eine verbreitete Reaktion auf das traumatische Erlebnis ist, die abklingt, wenn man das Erlebnis verarbeitet hat.

Teilweise hängt der Ärger auch damit zusammen, dass man sich dagegen auflehnt, dass es unfair ist, dass man das Trauma erlebt hat, dass andere eventuell besser weggekommen sind oder dass man von anderen nach dem Erlebnis nicht richtig behandelt wurde.

In der Behandlung werden Sie mit Ihrem Therapeuten besprechen, wie Sie besser mit Ihrem Ärger fertig werden können.

10. Selbstbild

Traumatische Erlebnisse können zu negativen Veränderungen im Selbstbild führen. Sowohl das traumatische Erlebnis als auch die darauf folgenden Gefühle können Anlass für Selbstkritik und Selbstzweifel sein. Zum Beispiel mögen Sie denken: „Mir passieren schlimme Dinge, weil ich ein schlechter Mensch bin“ oder „Wenn ich nicht so schwach und dumm gewesen wäre, wäre mir das nicht passiert“. Oder Sie mögen mit sich hart ins Gericht gehen, weil Sie noch nicht über das Trauma hinweggekommen sind und noch nicht zu Ihrem normalen Leben zurückgekehrt sind.

Viele Menschen sagen, dass das Trauma sie völlig verändert hat. Zum Beispiel sagen sie: „Vor dem Trauma hatte ich vor nichts Angst und konnte mit allen Belastungen fertig werden, ganz egal wie schwer die Situation war, und ich konnte mit anderen auskommen. Jetzt aber habe ich vor allem Angst und kann noch nicht mal mit kleinen Problemen fertig werden.“ Manche empfinden, das traumatische Erlebnis war „der Tropfen, der das Fass zum Überlaufen brachte“. Es scheint zu bestätigen, was sie schon lange im Geheimen „wussten“, zum Beispiel, dass sie sich selbst nicht trauen können oder dass sie nicht mal mit der kleinsten Schwierigkeit fertigwerden.

Falls sich Ihr Selbstbild zum Negativen geändert hat, werden Sie darüber mit ihrem Therapeuten sprechen.

11. Negative Sicht der Welt

Nach einem traumatischen Erlebnis sehen viele Menschen die Welt und andere Menschen in einem anderen, negativen Licht. So mag Ihnen die Welt, die Ihnen vorher sicher erschien, plötzlich sehr gefährlich vorkommen. Oder Sie mögen denken, dass Sie niemandem mehr trauen können. Andere Menschen, die bereits vor dem traumatischen Erlebnis schlechte Erfahrungen gemacht haben und negativ über sich selbst, die Welt und andere Menschen dachten, sehen in dem Trauma eine Bestätigung ihrer Überzeugungen, wie z.B. „Die Welt ist gefährlich“ oder „Man kann niemandem trauen“.

Falls Sie solche negative Gedanken haben, werden Sie darüber mit Ihrem Therapeuten sprechen.

12. Erinnerungen an die Vergangenheit

Schließlich kann ein traumatisches Erlebnis auch Erinnerungen an ähnliche Ereignisse in der Vergangenheit hervorrufen. So erinnert man sich plötzlich wieder lebhaft an Geschehnisse, die man schon vergessen oder hinter sich gelassen hatte, und die ebenso erschütternd sein können wie das vor kurzem erlittene Trauma. Was einen während des Traumas an diese früheren Erlebnisse erinnert, können ähnliche *Eindrücke und Empfindungen* sein (z.B. ein kaltes Gefühl im Körper, die Stimme eines wütenden Mannes) oder eine ähnliche *Bedeutung* der Situation (z.B. Ereignisse, bei denen man sich als verletzlich und hilflos fühlte oder man glaubte, in Lebensgefahr zu sein). Wie beim Abschnitt zum Wiedererleben dargestellt, können solche Auslöser für vergangene Erinnerungen eine nur sehr entfernte Ähnlichkeit haben, so dass es schwierig sein kann, sie zu erkennen.

Erinnerungen an vergangene Erlebnisse werden manchmal so intensiv wachgerufen, dass es schwierig ist, sich an vergangene Ereignisse oder Situationen zu erinnern, die man *nicht* als negativ empfand. Manchmal kann man sich auch nicht vorstellen, dass man je wieder froh sein wird oder ein normales Leben führen wird. Aber Sie werden das können. Es *ist* möglich, diese schmerzhaften Erinnerungen hinter sich zu bringen.

Schlussfolgerung

Dieses Informationsblatt hat Sie über weit verbreitete Reaktionen auf traumatische Ereignisse informiert und Sie konnten feststellen, welche besonders auf Sie zutreffen. *Die wichtigste Mitteilung dieses Blattes ist: Die Gefühle, Gedanken und körperlichen Reaktionen, die sie empfinden, sind vollkommen normal. Sie stellen eine natürliche und menschliche Reaktion auf extreme Belastung dar.* Daher werden die Probleme, die Sie durchmachen, „Posttraumatische Belastungsstörung“ genannt. Sie deuten darauf hin, dass Sie bisher noch nicht mit dem traumatischen Erlebnis fertig geworden sind. So nehmen Sie immer wieder ein Gefühl der Gefahr wahr und erleben Teile des Erlebnisses immer wieder.

In der Therapie werden Sie noch mehr darüber lernen, wie das Gefühl der Gefahr und das Wiedererleben zustande kommt. Sie werden lernen, die Erinnerung an das Trauma zu verarbeiten und mit den belastenden Gedanken und Gefühlen fertig zu werden. Auch werden Sie darüber nachdenken, welche Bedeutung das Trauma für Ihre Sicht auf sich selbst und die Welt hat. Schließlich werden Sie Ihr Leben zurückerobern.

Dies wird dazu führen, dass die Erinnerungen an das Trauma Sie nicht mehr überwältigen und dass Sie das Trauma hinter sich lassen können. So wird es zum Teil Ihrer Vergangenheit werden und nicht mehr Ihr gegenwärtiges Leben bestimmen.

Veröffentlicht in Anke Ehlers (1999). Posttraumatische Belastungsstörung. Hogrefe: Göttingen.

Wir bedanken uns beim Hogrefe-Verlag für die Erlaubnis, die Informationsbroschüre zu veröffentlichen.

Für die Psychotherapeutenkammer Niedersachsen

Dr. Christoph Kröger